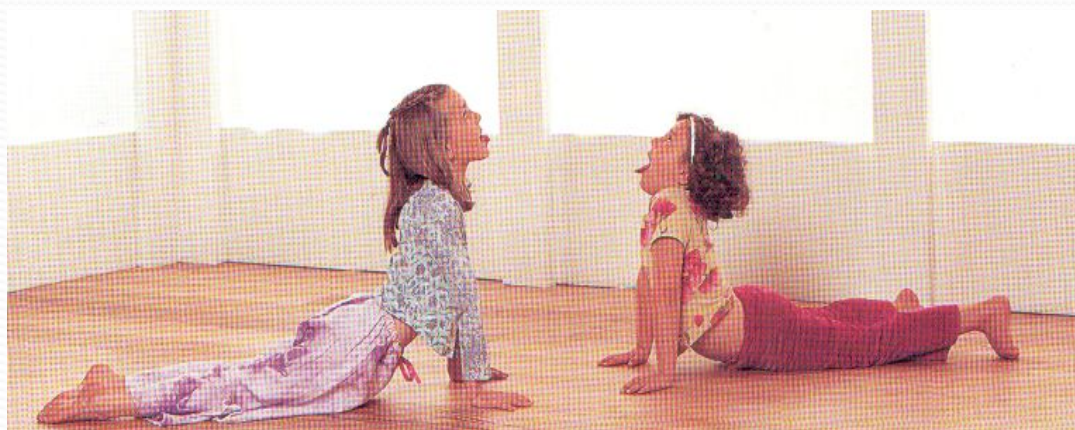


**Занятия йогой как одно из  
направлений  
здоровьесберегающих  
технологий в  
образовательном  
учреждении**

Йога - древний метод развития человека, позволяющий при правильных, систематических занятиях достичь здоровья, состояния равновесия и гармонии.



Занятия должны проходить 3 раза в неделю  
длительностью от 40 минут до 1,5 часов в зависимости  
от возраста школьников



Для учащихся начальной школы занятия йогой проходят в игровой форме и состоят из: разминочных разогревающих и суставных упражнений; упражнений на растяжку; асан; пранаямы



Для подростков лучшими направлениями йоги можно считать йогу Айенгаера и Шивананды.



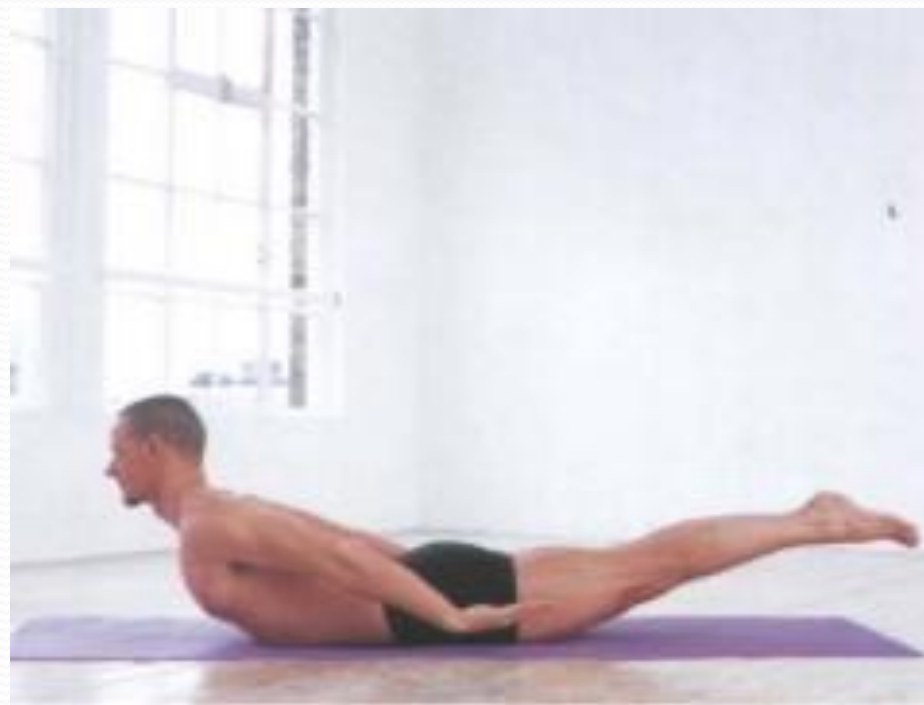
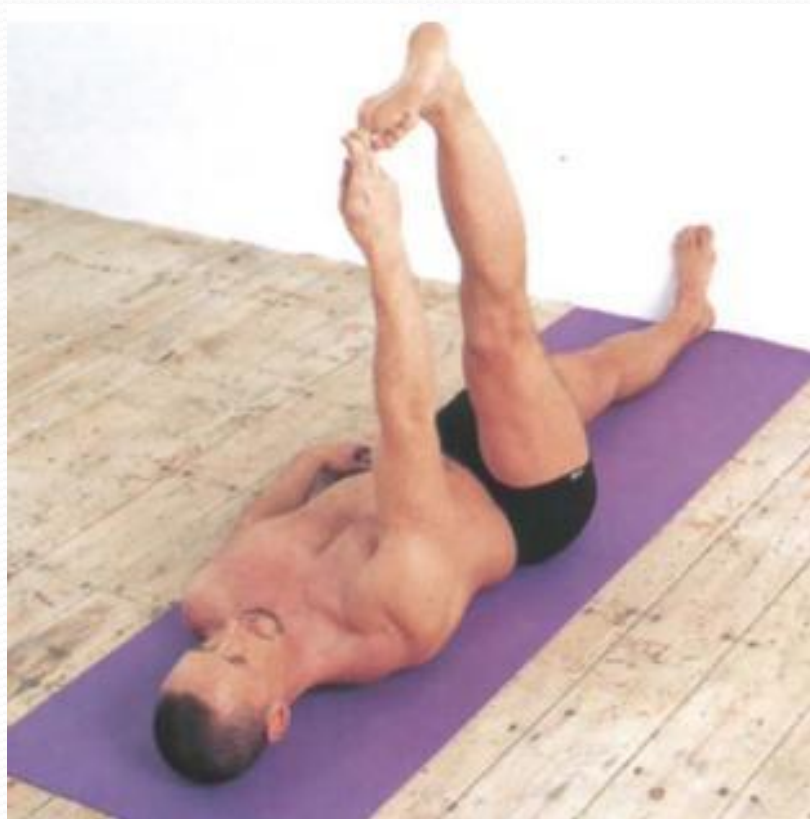
## Виды асан:

- а) Позы лежа на спине и на животе
- б) Позы в положении стоя
- в) Позы верх ногами
- г) Позы в положении сидя
- д) Позы с поворотом



# Позы лежа на спине и на животе

Позы лежа на спине позволят вам отдохнуть и восстановить силы, а позы лежа на животе укрепят спину, руки и ноги.



# Позы в положении стоя

Позы в положении стоя развивают силу, выдержку и целеустремленность.





# Позы верх ногами

Возвращают жизненный тонус всем системам организма



# Позы в положении сидя

Улучшают подвижность тазобедренных суставов, успокаивают мозг и растягивают мышцы сердца



# Позы с поворотом

Увеличивают подвижность позвоночника и плеч,  
активизируют работу органов брюшной полости и таза

